

第30回 日本読書療法学会勉強会

「読書療法とは何か」

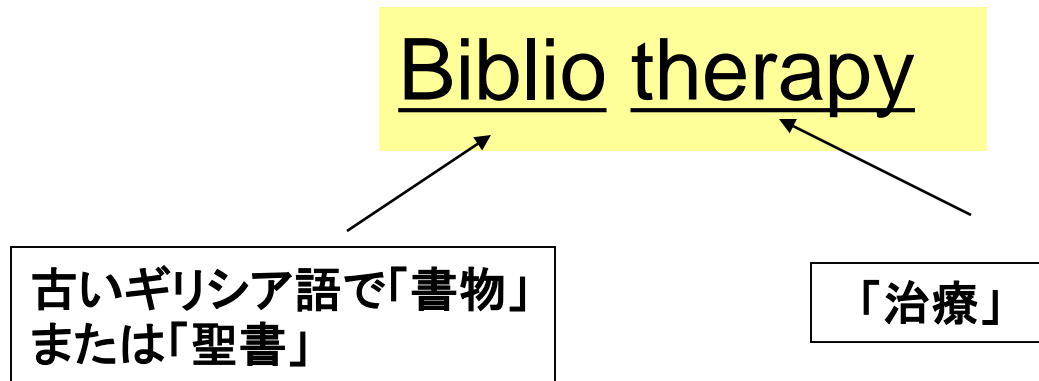
日本読書療法学会会長 寺田 真理子
2018年2月18日(日) 14:15~16:15

日本読書療法学会

The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapéutica



読書療法の意味



「書物による病気の治療法」

→医学では、患者に治療過程で読書をさせることをこう名づけた

→そのままカウンセリングの領域でも用いられる

読書カウンセリング、読書心理学、読書教育、読書指導、
図書療法、読書予防法、指導的集団療法、文学療法とも

読書療法の定義

- 方向性を持った読書を通じた、個人的な問題の解決への指導
(Webster's New Collegiate Dictionary、1981)
- 文学を互いに共有することに基づく、ファシリテーターと参加者の間の相互作用を構造化する技法のひとつ
(Berry、1978)
- 感情的な問題や精神の病を抱えた人の治療に文学や詩を用いること。読書療法は往々にして社会的な共同作業や集団療法に利用され、あらゆる年代に有効であると報告されている。入院患者、外来患者にも有効であるほか、個人的成長や自己啓発の手段として文学を共有したいと願う健康な人間にとっても有効である。
(Barker's Dictionary of Social Work、1995)
- 人格的適応のうえで問題をもっている子どもに対して、適当な読み物を与えることによって、その問題を解決し、彼の適応を正常化するように導くガイダンスの一つの技術
(『読書療法』、1966)

読書療法の定義

本を読むことで問題が解決したり、
何らかの癒しが得られたりすること

読書療法の起源

古代ギリシャのテーバイの図書館のドア



魂の癒しの場所

文献に見られる読書療法のはじまり

- 16世紀のフランスの医師/風刺作家の
フランソワ・ラブレー(『ガルガンチュア物語』の
作者)は、患者に与える処方箋に、いつも文学
書を書き添えたと伝えられる



- 17世紀の医師シデンハム「良好ナル書ハ百ノ
医薬ニ勝ル」

読書の療法への応用

20世紀半ばには読書療法が精神療法ないしはカウンセリングの具体的な一つの技術として再認識

- フロイトの自由連想法に読書を置き換えることができる
- フロイトのいう感情転移は、読書の場合は治療者に対するよりももっとたやすく行われる
- 読書をさせることはロジャーズのいう非指示的技法にも当たる

アメリカでの史的背景

アメリカの社会と文化を背景に読書が精神療法のひとつの技術として発達

● 宗教的要因

- カリフ・アルマンズールが建てたカイロの病院では内科・外科の治療に加え『コーラン』を読ませて病気を治療
- 米英でも19世紀には病院で聖書や宗教書を患者に読ませる(後に娯楽書も)→病院図書館が発達

● 戦争の影響

- 大戦と陸軍病院の発達、赤十字や救世軍など国際的組織による図書館の充実

● 精神医学や心理学の急速な発達

読書療法の台頭

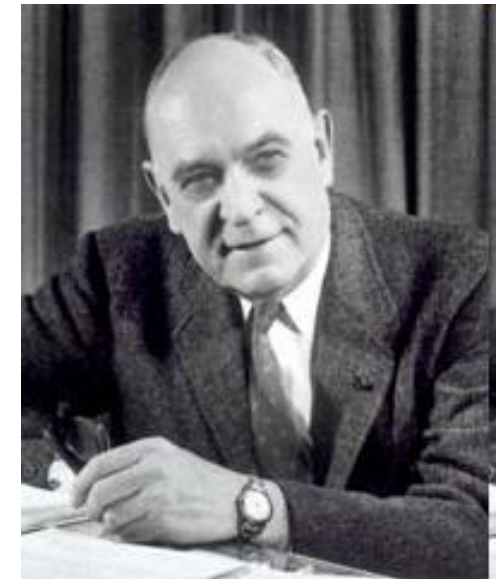
メニンガー兄弟



C. F. メニンガー



カール・メニンガーの
“The Human Mind” (『人間の心』)



ウィリアム・メニンガーの
5カ年研究 (1937年)

- 多くの病院が治療プログラムとして読書療法を提供
- カウンセラーや精神科医、教育者からソーシャルワーカーへと利用が拡大

2018/2/18

日本読書療法学会
<http://www.bibliotherapy.jp/>

読書療法の適用 (フィクションの場合)

クライアント側の準備

- 信頼関係
- 直面する問題についての合意
- 準備段階としての問題への取組

本の選択

本の紹介

クライアントによる読書

フォローアップ

- 創作的な作文
- 芸術活動
- ディスカッションと
ロールプレイング

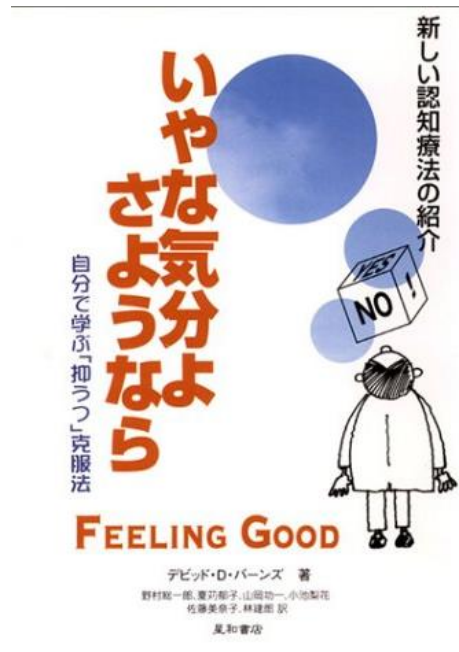
処理段階

- 同一視と投影
- カタルシスと
解除反応
- 洞察と統合

読書療法の適用 (セルフヘルプ本の場合)

- 自己管理／最小限の接触／治療者管理
- 認知行動療法に基づく
- 具体的なモデルの欠如
- 適用のタイミング
- 治療者によるセルフヘルプ本のプログラムの詳細な検証

いやな気分よ、さようなら 自分で学ぶ「抑うつ」克服法



単行本：824ページ
著者：デビッド・D・バーンズ、
野村総一郎他
出版社：星和書店
発売日：2004/04/27

2011/9/25

豊富な臨床経験を背景に書かれた良書で、説明もしっかりしています。罪悪感や愛情への依存、完全主義の克服など、うつの場合に陥りがちな思考をどのように変えていけるかの実践例も豊富です。患者との対話例を盛り込むことで具体的な理解がしやすくなっています。

ただ、なにしろページ数が多く、文字も細かいため、かなり回復した状態でないと自分で読み通すのは困難です。治療者や周りの人が関わる上で学ぶのに用いるか、または本人が再発防止の観点から時間をかけて認知療法を学んでいく際に活用するのが適しているでしょう。

なお、後半部分はうつ病と薬に関する説明で構成されています。

読書療法の適用範囲と限界

心理療法やカウンセリングに広く適用

- 一般病院、小児科、精神科などの病院、矯正施設、児童相談所、学校における教育相談など

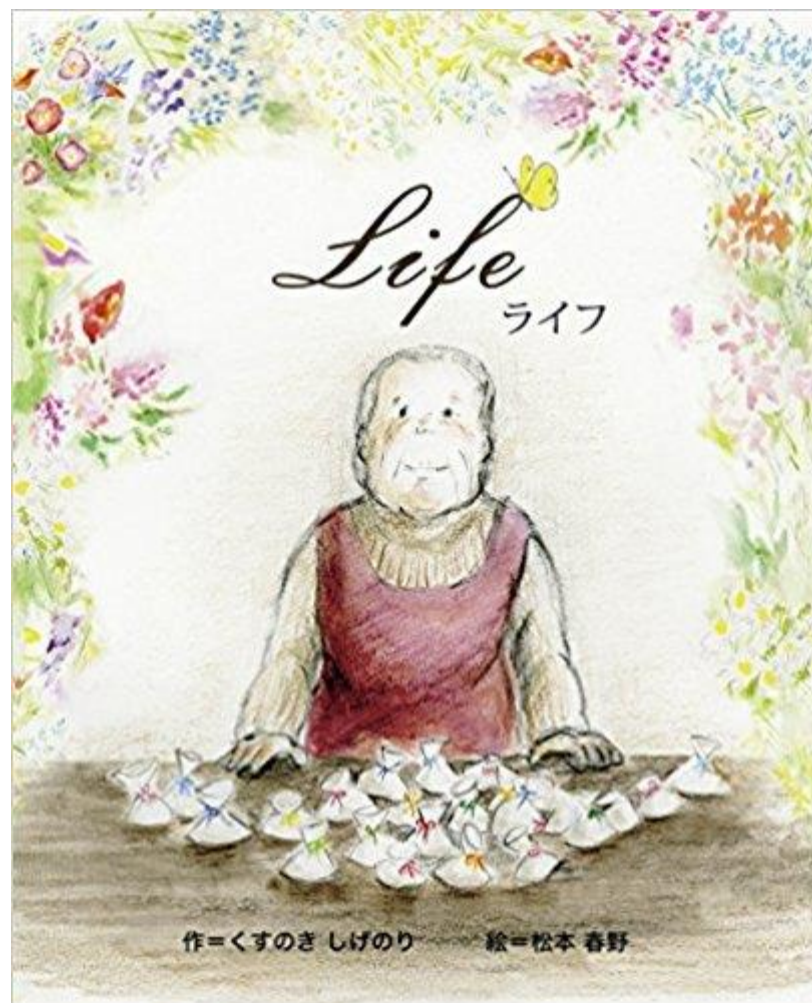
適用の限界

- 読書それ自身の限界
- クライエントの限界
- 治療者の限界

読書療法の事例

FOX5ニュースの動画から

読書療法の事例



読書療法の事例



読書療法の事例



アメリカとイギリスでの読書療法の適用における相違

アメリカでの読書療法の適用は遅れています。読書療法は、イギリスでのほうが、ずっと支持を得てきました。これは、読書療法が役立つと証明できるような研究結果がないためですが、本によって救われたという事例報告は多数あります。かかりつけ医は患者が診断を理解する手助けとして読み物を処方することがよくあります。「読書療法」という言葉で表現されてはいませんが、非常に近いものです。たとえば、薬に頼らずにどのようにしてうつ病に対応するかを理解するために、アンドルー・ワイルの“Spontaneous Happiness”を薦めてもらいました。

Christine Sharbrough, MSLIS, CG
Library Sciences Editor
Library Sciences at BellaOnline.com

the National Federation for Biblio/Poetry Therapy



1983年に設立されたthe National Federation for Biblio/Poetry Therapyは読書療法／詩療法の分野における療法家のトレーニングと資格認定の基準を設定し、有資格者がメンター／スーパーバイザーとして実践を行う権限を付与する。

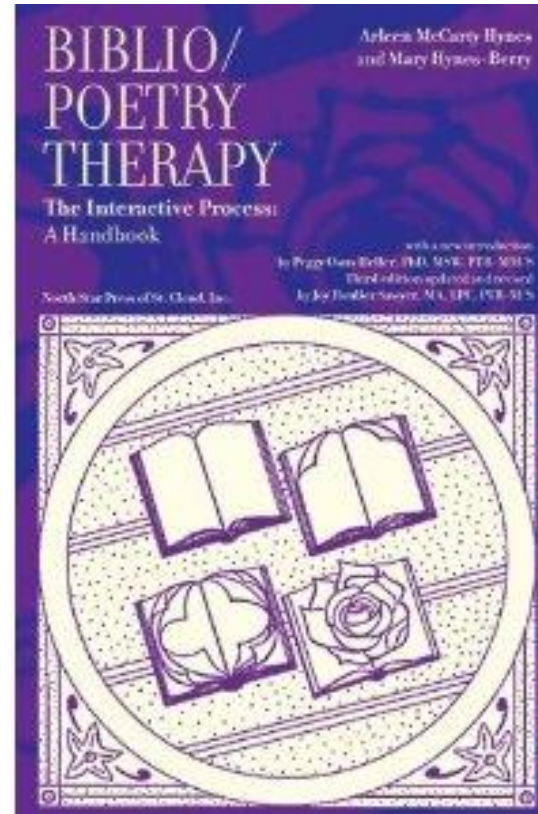
(本拠地はアメリカ)

the National Federation for Biblio/Poetry Therapy
<http://www.nfbpt.com/>

BIBLIO/POETRY THERAPY

The Interactive Process: A Handbook

初版：1986年
第3版：2012年



Arleen McCarty Hynes

Arleen McCarty Hynes (1916-2006)

ワシントンD.C.のセントエリザベス病院で初の
病院ベースの読書療法の研修プログラムを
1974年に構築

NFBPTを1983年に設立

cf. lectio divina

レクティオ・ディヴィナ



図書館と医師の連携

病気の患者にフィクションを処方することなど、たいていの医師はしないであろう。しかし、これこそまさに9月からイギリスで行われることなのだ。医師と司書がチームを組んで新しいプログラムを立ち上げ、様々な病気に苦しむ患者に対し、療法的な小説を処方するのである。

従来の医療への代替策として、ウエストヨークシャー州カークリーズの家庭医は、うつ病の発作やストレス、不安に悩む患者を地元の図書館の「ビブリオセラピスト(読書療法家)」に照会することになる。するとビブリオセラピストは図書館のデータベースを検索して、それぞれの患者の特定の病気を緩和させるための、いわばオーダーメイドの本のリストをその患者のために作成する。目的は、回復しようと鼓舞するような、あるいは少なくとも元気づけるような役割を果たしてくれる本と患者を結びつけることだ。試験プログラムには政府、地元の保険機関が出資するほか、図書館のチャリティとして行われる。

カークリーズ図書館の司書で、このプログラムの組織者であるキャサリン・モリスによれば、このプログラムは重度の精神病を対象としたものではなく、うつ病や軽度の不安神経症を想定したものである。

Wednesday, Aug 9, 2000 A spoonful of Dickens

British doctors prescribe "bibliotherapy" for the stressed-out and depressed.

By Jon Bowen <http://www.salon.com/2000/08/08/bibliotherapy/>

Kirklees Library

Kirklees

<http://www.kirklees.gov.uk/community/libraries/library-menu.asp>



http://www.youtube.com/watch?v=8G5_S7Coabw

Bibliotherapy and the Reading and You Scheme (RAYS)

<http://www.kirklees.gov.uk/community/libraries/bibliotherapy/bibliotherapy.shtml>

Bibliotherapy  kit (PDF 171kb)



NHSの取り組み

Courrier Japon2014年3月号の記事

2016年から2017年の報告書

The Reader Organisation

The Reader Organisationの読書会

[BBC] Why Reading Matters [Part 5 of 6] 05:33

<http://www.youtube.com/watch?v=JuCtHUDW4fw>

<http://thereader.org.uk/>

<http://thereader.org.uk/get-into-reading/research/>



THE SCHOOL OF LIFE

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

<http://www.theschooloflife.com>



The School of Lifeは毎日の生活に素敵なアイデアを提供します。セントラルロンドンの小さなお店から、より賢く、そしてよりよく生きるための多彩なプログラムとサービスをお届けします。

日本における読書療法



吉田松陰

矯正教育とは

犯罪や非行のような社会的不適応を示す者を矯正し、社会の一員として復帰させる教育。

(大辞林 第三版)

広義には、刑務所等の矯正施設において、犯罪者に対してなされる教育を指すが、**狭義には、少年院において非行少年に対して行われる教育をいう。**資本主義の発展とともに犯罪が増加して、犯罪対策の必要性が高まり、とりわけ可塑性に富む青少年に対しては、成人犯罪者から分離して処遇することが為政者の課題となった。日本では、その試みは1870年代から80年代にかけて懲治制度として始められたが、それは教育の名に値するものではなく、1884年池上雪枝が大阪に感化院を創設したのにつづいて民間感化事業家たちによる私立感化院設立運動がおこり、政府もようやく1900年に感化法を公布した。

(世界大百科事典 第2版)

日本における読書療法の歴史

大神貞男の実践

高度非行少年、混血児Kの事例

治療的図書：

『家なき少女』

フランス人を父に、インド人を母に持つ少女ペリーヌ。インドからやっとの思いで、フランスにたどりついたとき、すでに父は亡く、母もパリで力尽きてしまう。一人ぼっちになったペリーヌは、父の話をもとに、母の教えを胸に、父の故郷マロクールにむかう。果たして、祖父はペリーヌをむかえ入れてくれるだろうか。ペリーヌの父は、結婚が原因で勘当されていた…。『家なき子』で有名な十九世紀フランスの文学者エクトール・マロの傑作。聡明な少女が困難をのりこえ、幸せを得るまでの物語。

『次郎物語』

次郎は孤独な子だった。生後間もなく里子に出されたため、生家に戻ってからも、母、祖母に疎まれ、兄や弟となじむことができなかった。ひねくれ、反抗的になりがちな次郎を支えてくれるのは父の俊亮だけだった。が、一家は没落。さらに、母の死、父の再婚、中学受験の失敗…と、次郎の周囲には、大きな変化が待ちかまえていた。自伝的要素を交えて一人の少年の生き方を描く。

(『読書療法 その基礎と実際』より)

日本における読書療法の歴史

『真実一路』

父と姉に育てられた義夫少年を主人公に、人生を“真実一路”に生きようとしながら傷ついていく人人の真摯な姿を写し出す不朽の名作。

『破戒』

明治後期、部落出身の教員瀬川丑松は父親から身分を隠せと堅く戒められていたにもかかわらず、同じ宿命を持つ解放運動家、猪子蓮太郎の壮烈な死に心を動かされ、ついに父の戒めを破ってしまう。その結果偽善にみちた社会は丑松を追放し、彼はテキサスをさして旅立つ。激しい正義感をもって社会問題に対処し、目ざめたものの内面的相剋を描いて近代日本文学の頂点をなす傑作である。

『子鹿物語』

フロリダの原野で貧しい生活を送る開拓農民バクスター一家の一年を、ジョディと子鹿のふれあいを中心に描いた名作。

『伊豆の踊り子』

旧制高校生である主人公が孤独に悩み、伊豆へのひとり旅に出かける。途中、旅芸人の一団と出会い、そのなかの踊子に、心をひかれてゆく。清純無垢な踊子への想いをつのらせ、孤児意識の強い主人公の心がほぐれるさまは、清冽さが漂う美しい青春の一瞬。

(『読書療法 その基礎と実際』より)

矯正教育における発達障害の視点

「あいうえお」がきちんと言えず「たみむへほ」になってしまう

左右がわからない

3分の1の意味がわからないから「窓を3分の1開けて」で喧嘩に

まっすぐ歩けずぶつかって騒動になる

顔がモザイクに見えて鼻だけで認識、太ももだけで認識

←発達障害の視点を取り入れた宇治方式

具体的な指示

食事改善・・・まごはやさしい

魚の食べ方

「人と付き合っていく上で大切なものは何か」の話し合い

37人いたら1～37までの数字を言っていく

矯正教育における読書療法の現在

『スイミー』

この絵本を個別指導のときに少年と一緒に声を出して読むんです。その後、各場面でスイミーはどのような世界に住んでいるのか、どのような姿かたちをしているのか、まず書かれている事実について確認します。

次にスイミーはどのような気持ちだったのか、ほかの魚の気持ちはどうか、自分は思うかななどを丁寧に聞いていきます。少年たちは”スイミーは黒い魚だから、集団になじまないとヘンな魚でおわってしまう“などというような感想を伝えてきます。そういった感想を受けて、こちらも感想を言います。着眼点がおもしろいと思ったら、具体的な言葉でほめるようにもします。感想を書かせるのではなく口頭で言わせることで、より子どもの理解力を知り、コミュニケーション力を知る手がかりになりました。

(『心からのごめんなさいへ』より)

『スーホの白い馬』

『淳』

矯正教育における読書療法の現在



読書療法について

質疑応答

参考文献

【参考文献】

- “Using Books in Clinical Social Work Practice: A Guide to Bibliotherapy”
(John T. Pardeck, Haworth Pr Inc)
- 『読書療法』(坂本一郎、室伏武、明治図書)
- “The Human Mind” (Karl A. Menninger, Alfred a Knopf)
- 『いやな気分よさようなら』(デビッド・D・バーンズ、星和書店)
- 『Life』(くすのきしげのり、松本春野、瑞雲舎) ・『ありがとう 愛を！』(葉祥明、中央法規出版)
- 『わすれられないおくりもの』(スーザン・バーレイ、小川仁央、評論社)
- 『診療室にきた赤ずきん』(大平健、新潮文庫) ・『お年寄りと絵本を読みあう』(村中李衣、ぶどう社)
- BIBLIO/POETRY THERAPY The Interactive Process: A Handbook” (Arleen McCarty Hynes, Mary
“Hynes-Berry, North Star Press of St. Cloud. Inc.)
- “Breaking Addictions with Biblio/Poetry Therapy” (Elliott Perlin, M.D.)
- 『文学効能事典』(エラ・バーザド、スーザン・エルダキン、金原瑞人、石田文子、フィルムアート社)
- 『読書療法—その基礎と実際—』(大神貞男、文教書院)
- 『家なき少女』(『家なき娘』エクトール マロ、二宮フサ、偕成社文庫)
- 『次郎物語』(下村湖人、新潮文庫) ・『真実一路』(山本有三、新潮文庫) ・『破壊』(島崎藤村、新潮文庫)
- 『小鹿物語』(ローリングズ、大久保康雄、偕成社文庫) ・『伊豆の踊子』(川端康成、新潮文庫)
- 『心からのごめんなさいへ』(品川裕香、中央法規出版) 『子供たちは甦る！』(吉永みち子、集英社)
- 『スイミー』(レオ・レオニ、谷川俊太郎、好学社)
- 『スーホの白い馬』(大塚勇三、赤羽末吉、福音館書店)
- 『淳』(土師守、新潮社)
- 『すべての子どもに本との出会いを』(正井さゆり、溪水社)

ご参加ありがとうございました！

日本読書療法学会

The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapéutica

